

在潍坊体校，一群十来岁的孩子大年初三就开始训练

『足球女孩』逐梦记

2月6日晚，中国女足3:2逆转韩国女足夺得亚洲杯桂冠。本次比赛中，除了能看到宝刀未老的老将外，球场上也频现新面孔。长江后浪推前浪，利用一记头球破门将比分扳到2:2的替补球员张艳琳让全世界看到了女足新生力量的崛起。张艳琳生于2001年，是名副其实的00后，早在她8岁时就已经开始了足球训练。

像张艳琳一样怀抱着足球梦早早开始足球训练的女孩还有很多。2月7日，在潍坊市体育运动学校，10岁到15岁不等的女孩子已经开学6天了，大年初三，她们就回到了足球训练场上。

▶“足球女孩”们在记者的镜头前露出灿烂的笑容。

文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 李旭旭 见习记者 孙冰倩

10岁女孩已踢球一年 直言想进国家队

2月7日，潍坊滨海大学城空荡荡的，骑着电动车在路上，几乎看不到什么人。除了风声和野鸡偶尔振翅而起的声音外，整个大学城静悄悄的。不过，走进潍坊体育运动学校，训练的吆喝声混合着聊天的声音逐渐入耳，有了点人气儿。

足球场上，女足队员们正在训练。春寒料峭的天气，大多数孩子上半身穿着蓝色长袖运动衣，下半身一条黑色短裤配上运动裤打底，脚上蹬着一双足球鞋，她们在跑步、传球、比赛。

踢球的孩子身高大多已经超过一米六了，但人群中有个个头没那么高的小不点，踢球时有种全神贯注的感觉。她叫赵雅琪，今年刚10岁，已经来学校训练一年了。她留着一头齐肩短发，大眼睛炯炯有神，一张嘴回答问题快得飞起，一点儿也不怯人。笑起来的时候，她会把上下唇一抿，把头向左偏去，用半长的头发把自己的害羞遮起来。

来到这里的孩子心里都有个足球梦，只是羞于开口。赵雅琪却很直接：“我想进国家队。”



这并不是天方夜谭。潍坊女足教练王丽说，女足的出路有很多，除了进入山东省队，未来进入国家队；还可以通过体育专项上大学，“像曲阜师范大学、山东理工大学、兰州大学等高校都可以成为队员的不错选择。”

王丽细数曾经从潍坊走出去的国脚，数量不少。像刘春卉、张楠、李双、赵雪、杨曼、王璇、李婷婷等女足球员都是从潍坊走出去的，而这与潍坊女足的实力密不可分。潍坊女足2007梯队曾连续三年蝉联山东省足球锦标赛甲组冠军。从2018年1月开始，中国足协与全国足球基础好、青训开展好的省市加强合作，至2019年已建立29个全国青训中心（含14个女足专项青训中心），潍坊就是其中之一。

青训就像打地基 教练不断改进训练方法

教练王丽曾经是山东女足的一名球员，也是中国足协B级教练员，2001年进入潍坊体育运动学校担任女足主教练，至今已经21年。担任教练期间，先后向国家女子足球队输送优秀女足队员6人，培养输送的杨曼、于晓明、李婷婷等优秀运动员如今活跃在中国足坛，驰骋在国际赛场上。现在的王丽正带领孩子们备战今年的省运会。

2月6日晚，中国女足时隔16年重新问鼎亚洲杯，这对潍坊女足来说意义非凡，也让正在训练的孩子们更有信心。王丽希望亚洲杯冠军能为中国女足赢得更多关注，同时也希望这些关注延伸到青训方面。她认为青少年训练就像打地基，只有地基打好了，才能为国家队输送更多力量。

为了提高训练质量，潍坊女足的教练也在不断提升业务能力。王丽回忆，曾经有段时间她带领女足队员苦练技术，但是没有效果，出去比赛时经常输，“那个时候都不知道该怎么练了。”2018年，王丽被外派到西班牙学习，颠覆了自己的传统训练观念，她说：“我们以前训练都是没有对抗的，而国外的训练都是在对抗中进行的。”王丽举了个例子，之前女足队员在传接球训练时，只是一对一进行，而西班牙的传接球训练中会有队员前来抢球。

意识到这一点的王丽回国后立即调整训练方法，在日常训练中就模拟赛场上的真实场景，将“对抗”的元素纳入训练，取得了良好效果。曾经在比赛中0:10负于对手的潍坊女足在第二年实现大逆转。与此同时，之前在训练过程中一直让王丽颇为头疼的队员之间没有交流、弯腰低头问题也烟消云散。“训练方法调整了，孩子们必须通过交流来完成训练，问题也就自然而然解决了。”王丽自己总结道，“有时候不是孩子的问题，是我们的训练方法要调整。”

除了训练外，王丽还要牵挂孩子们的饮食起居，刚来的孩子因为训练量大，有时候晚上会尿床，每天早上王丽就带着孩子们晒被子；有时候甚至孩子学习成绩下降，文化课老师也会向王丽反映。王丽笑着调侃道：“自己不仅是教练，有时候更像个保姆。”因此王丽在队员中有个外号，叫“老大”，这是孩子们给她的“尊称”。

比赛中韧劲十足 除了训练每天都上文化课

与这些孩子的相处是需要技巧的，这是王丽多年的经验。有些孩子刚到来时可能会因为

受不了训练而放弃，这时候教练的作用就显得非常重要。

让王丽印象最深刻的一个女孩，来到学校两天后就吵着回家，追着前来探望的父母的车边哭边跑，王丽去追她，反而被狠狠踹了两脚。对于这种情况，王丽就会拿出自己做妈妈的经验，多去关心孩子的生活，让她们慢慢适应自己，适应学校。

王丽说：“当教练也不是光带着踢球，也是育人。”这些孩子们除了每天上午两个小时、下午一个小时的训练，每天还要进行文化课的学习，晚上也要上晚自习。训练和学习是相辅相成的，如果她们一段时间内的训练状态不好，这期间的学习成绩也会下降。

多年来，王丽一直延续着严格要求队员的原则，但是近几年她的想法也有所改变。从今年开始，她不再限制孩子们留长头发了。“我们这里风大，每天训练完孩子们回去洗澡，头发吹不干就会感冒，所以一般会让孩子们留短发，也方便打理。”留短头发对训练有好处，但是生活的烦恼也随之而来，有时候孩子们进厕所，经常会被误认为男孩子。生活上的不便只是其中之一，爱美是女孩的天性，很多女孩子不愿意剪去自己的长发，王丽认为也不必强求，应该给孩子们爱美的权利。“随着时代的进步，我也在进步。”这一决定受到孩子们的热烈欢迎。正在踢球的短发女孩王嘉琦虽然还顶着一个寸头，但是她将手横放到肩膀位置比画了一下，表示自己打算要把头发留到这么长。

王丽说，虽然女孩们性格各异，但是在比赛中都韧劲十足。夸起自己的队员，王丽毫不避讳：“咱们潍坊女足的队员能吃苦，有韧劲，敢打敢拼，就像中国女足一样，不到最后一分钟绝不放弃。”

回家的路上，王丽跟同事聊起自己在抖音上看到了一个小女孩的足球训练视频，表现十分出色，打算今晚联系一下她的父母，把这个女孩争取过来。谈及未来，王丽希望能够好好培养手下这支队伍，未来为国家队提供更多力量。



教练王丽正在指挥孩子们训练。

首届“风华齐鲁”山东故事视频创意大赛邀你报名 参赛者可以是个人也可以是团队，作品提交截至5月31日

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 牛牧原

山东，古老而厚重，是底蕴深厚的历史文化名省；也是一片朝气蓬勃、生生不息的热土，海岸边的汹涌澎湃，城乡间的温润多情，都在诉说着山东的发展、齐鲁的风华。过去，山东在人们的印象中是默默奉献、润物细无声的老大哥；现在，山东是为全国提供乡村振兴齐鲁样板的省份，更是在落实黄河国家战略中“打头阵”“当先锋”的排头兵。

新时代的山东，有着说不完的动人故事，看不完的壮阔盛景。齐鲁晚报·齐鲁壹点已于2022年1月14日正式启动首届“风华齐鲁”山东故事视频创意大赛，面向社

会各界公开征集优秀视频作品，展现齐鲁大地的精神与内涵，现将具体参赛规则做如下说明：

【参赛规则】

1. 大赛面向社会各界有奖征集，参赛者不限身份，可以个人名义或团队名义参与，下载齐鲁壹点App，进入“壹点活动”专区在线填写报名表格。

2. 参赛作品应围绕黄河流域生态保护和高质量发展、山东的经济建设和文化精神、生态建设、组织风气、人才培养等山东面貌进行讲述，内容正面积极，不能有恶俗、色情、暴力等违法违规内容，具体题材不限；作品分为短视频（1-3分钟）和长视频（8-10分钟）两类时长。

3. 提交参赛作品时，请将分

辨率设置为1920×1080或1080×1920，音视频编码格式及码率不限，封装格式为MP4，大小不超过200MB。

4. 作品提交邮箱：604176689@qq.com，提交作品邮件标题为团队名称+作品标题，作品标题不限，作品提交截至2022年5月31日。

【评选规则】

1. 初审：在作品征集结束后，齐鲁晚报·齐鲁壹点组织导演组对作品进行筛选、初审，遴选出50件作品。

2. 网络评审：作品初审结束后，齐鲁晚报·齐鲁壹点将通过初审的入围作品上传至齐鲁壹点客户端进行展示，同时制作投票H5接受社会公众投票。网络投票为

一人一日一票制，会采取措施严防恶意刷票等影响大赛的不公正行为。

3. 专家评审：由齐鲁晚报·齐鲁壹点牵头，与协办单位、学术支持单位一起邀请有关部门领导、新闻媒体负责人、专业人士等组成专家评审委员会，对入围作品进行专家评审，举行定评会议。

4. 最终得分结果将按照网络投票权重占比30%，专家评委线上投票权重占比70%进行核算。

【作品奖励】

2022年6月评选出获奖作品，在短视频板块，设立一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、最佳城市风采奖1名、最佳文化传播奖1名、最佳网络人气奖1名、人文情怀奖3名、齐鲁风尚奖3名；在长

视频板块，设立一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、最佳城市风采奖1名、最佳文化传播奖1名、最佳网络人气奖1名、人文情怀奖3名、齐鲁风尚奖3名。获奖作品将得到丰厚奖金和获奖证书，并举办颁奖仪式，希望社会各界人士踊跃参与，期待您的优秀作品。



扫码
报名
填写表格



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：海霞 美编：马秀霞 组版：洛菁